

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Consumo de postres

Comparte esto

X



Consumo de postres

Los postres son preparaciones características de todas las gastronomías a nivel mundial y usualmente tienen un significado detrás de ellos.

<https://www.momandme.nestle.com/consumo-de-postres> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Consumo de postres

Los postres son preparaciones características de todas las gastronomías a nivel mundial y usualmente tienen un significado detrás de ellos.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Los mismos tienden a consumirse en ocasiones especiales, por ejemplo: un pastel en los cumpleaños o los queques frutales en navidad.

En algunos hogares, los postres dejan de ser de consumo esporádico y especial y pasan a ser indispensables luego de cada comida. Esto se podría relacionar con un sobreconsumo de grasa, azúcar y calorías, lo cual a su vez, podría promover el sobrepeso u obesidad en los niños y adultos.

Por ello, se recomienda que dichas preparaciones no sean parte fundamental del día a día y por el contrario, se consuman una vez a la semana o en eventos especiales.

En el caso de niños o niñas que ya presentan sobrepeso u obesidad, es aconsejable limitar aún más la frecuencia de consumo de postres y preferir las frutas frescas como alternativas posteriores a las comidas (solo cuando se ha convertido en una práctica regular).

Similarmente, en hogares donde los padres presentan obesidad, se recomienda evitar los alimentos muy dulces y educar el paladar de los niños pequeños a apreciar las frutas y los jugos naturales.

Los postres Gerber, están elaborados a partir de frutas y están endulzados con una pequeña cantidad de azúcar, lo cual los hace ideales para la alimentación ocasional de los bebés y niños (as) pequeños (as).

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/consumo-de-postres>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/consumo-de-postres>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/consumo-de-postres&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/consumo_de_postres

[3] <https://twitter.com/share?text=Consumo%20de%20postres&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/consumo-de-postres>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/consumo-de-postres>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2061>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>